ProReset



- Tehostaa paikallista verenkiertoa
- Tukee kehon luonnollista palautumisprosessia

Takareisi, vaihe 1



Istu tuolilla tai sohvalla ja laita Reset takareiden alle n. 10 cm polvitaipeesta ylöspäin tai tarvittessa reiden sivulle. Testaa rauhallisesti.

Iskiashermon yleisimpiä oirepaikkoja.

Takareisi, vaihe 2



Liikuta jalkaa kevyesti ylös/alas /sivuille n. 1 min, kunnes tunnet pienen lämmön tunteen.

Vapauttaa iskiashermon pinne tilaa.

Takareisi, vaihe 3



Suoristele jalkaa tarvittaessa lisää käsillä painetta reidessä.

Vapauttaa iskiashermon pinne tilaa.



Vapauta itsesi maailman yleisimmästä vaivasta eli ISKIASkivusta.

ProResetiä on helppo käyttää ja se kulkee kätevästi mukana minne tahansa!

Pakara vaihe 1



Mene lattialle selälleen, toinen jalka suorana, toinen koukussa. Laita Reset pakaran alle.

Vapauttaa iskiashermon pinne tilaa.

Pakara, vaihe 2



Liikuta jalkaa sivulle, kunnes tunnet paineen pakarassa. Toista liikettä n. 10-15 kertaa. Toista sama toiselle puolelle.

Pakara, vaihe 3



Laita Reset 5 cm alemmas ja nosta jalka toisen päälle ja liikuta sivuttain.
Tai molemmat jalat koukussa ja liikuta molempia ulospäin.

Löysää tehokkaasti piriformis lihasta ja vapauttaa iskias-hermon.

JANNEN JÄSENKORJAAMO

puh. 044 556 2074

www.jannenjasenkorjaamo.fi

ProReset



- Auttaa valmistautumaan seuraavaan treeniin nopeammin
- Rentouttaa ylirasittuneita lihaksia

Jalkapohja, vaihe 1



Aseta Reset lattialle, päkiä on maassa ja kantapää osuu Resettiin.
Seiso suorassa, äläkä paina.
Liiku kevyesti edestakaisin.

Vapauttaa kantakalvoa (plantaarifaskiitti) ja iskiashermoa.

Jalkapohja, vaihe 2



Siirrä Reset keskelle jalkapohjaa, kantapää maassa, seiso suorassa, äläkä paina.
Liiku kevyesti edestakaisin.

Vapauttaa kantakalvoa (plantaarifaskiitti) ja iskiashermoa.

Jalkapohja, vaihe 3



Siirrä päkiä Resetin päälle, seiso suorassa, äläkä paina.
Liiku kevyesti edestakaisin.

Vapauttaa kantakalvoa (plantaarifaskiitti) ja iskiashermoa.



Jos Reset tuntuu alkuun kovalta, niin voit laittaa halutessasi vaikka pyyhkeen sen päälle pehmentämään tuntua

Etureisi, vaihe 1



Asetu vatsalleen, laita Reset etureiden alle hieman ulkoreunaan.
Tunnustele oikea kohta.

Vapauttaa femoralishermon pinnettä.

Etureisi, vaihe 2



Koukista vastakkaisen puolen jalka. Tarvittaessa koukista polvi.

Vapauttaa femoralishermon pinnettä.

Etureisi, vaihe 3



Liikuta jalkaa sivuttain tai paina lantiolla alaspäin.

Vapauttaa femoralishermon pinnettä.

JANNEN JÄSENKORJAAMO

puh. 044 556 2074

www.jannenjasenkorjaamo.fi